

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Zat gizi merupakan unsur penting untuk membentuk dan mengganti sel-sel termasuk sel otak, mengatur proses kerja fisiologi tubuh dan sebagai sumber tenaga. Oleh karena itu asupan (*intake*) zat dalam jumlah seimbang mutlak diperlukan (Syarief, 1997).

Serat pangan adalah makanan berbentuk karbohidrat kompleks yang banyak terdapat pada dinding sel tanaman pangan. Serat pangan tidak dapat dicerna dan tidak diserap oleh saluran pencernaan manusia, tetapi memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi (Astawan, 2004). Serat pangan menjadi populer setelah publikasi penelitian Dennis Burkitt dan Hugh Trowell yang menyatakan diet kaya serat akan membantu melindungi tubuh dari berbagai penyakit yang berkembang di negara-negara maju seperti diabetes mellitus, jantung koroner, penyakit divertikulosis, obesitas dan kanker usus besar (Almatsier, 2003).

Konsumsi serat makanan khususnya serat tak larut menghasilkan kotoran yang lembek. Dalam hal ini diperlukan kontraksi otot yang rendah untuk mengeluarkan feses dengan lancar. Kekurangan serat akan mengakibatkan tinja menjadi keras dan diperlukan kontraksi otot yang besar untuk mengeluarkannya, hal ini seringkali menyebabkan konstipasi atau keadaan sulit buang air besar. Bila hal itu berlangsung terus-menerus,

maka otot menjadi lelah dan lemah sehingga muncul penyakit divertikulosis. Penyakit ini dicirikan oleh penonjolan bagian luar usus terbentuk bisul dan disertai dengan infeksi (Khomsan, 2002).

Menurut Mayer dan Golberg (1990), konsumsi makanan berserat bagi orang dewasa dianjurkan paling sedikit 10-13 gram per 1.000 kalori. Konsumsi serat makanan yang dianjurkan untuk pria dewasa sebanyak 27-35 gram per hari (rata-rata konsumsi energi 2.700 kalori per hari). Untuk wanita dewasa sebanyak 21-27 gram per hari (rata-rata konsumsi energi 2.100 kalori per hari). *American Diet Association* (ADA) merekomendasikan konsumsi serat makanan bagi orang dewasa sebanyak 25-35 gr/hr.

Remaja adalah golongan kelompok usia yang relatif sangat bebas dalam memilih jenis makanan yang ingin konsumsi. Kecukupan asupan serat makanan akan sangat menentukan taraf kesehatan remaja pada masa selanjutnya (Soerjodibroto, 2004). Kecenderungan mengikuti pola makan dan gaya hidup jaman sekarang membuat remaja lebih menyukai makanan di luar rumah bersama kelompoknya. Ketidakseimbangan konsumsi makanan disebabkan karena pengetahuan dan perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari (Notoadmojo, 2003).

Pengetahuan pada remaja sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih makanan yang tepat, berimbang dan memberikan dasar bagi perilaku yang baik dan benar yang menyangkut kebiasaan makan seseorang. Besar pendapatan orang tua akan semakin besar pula uang saku yang diterima, sehingga kemungkinan semakin meningkat konsumsi makanan jajanan yang kurang mengandung serat (Muniroh, 2000 dan Siagian, CM, 2004).

Suhardjo (1989) menyatakan bahwa pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan terhadap kualitas dan kuantitas makan seseorang. Oleh karena itu diasumsikan bahwa semakin meningkatnya pendapatan seseorang dapat berpengaruh terhadap pola konsumsi pangan, demikian juga sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan di Bogor oleh Amalia (2002) menemukan bahwa rata-rata konsumsi serat di desa dan Kota Bogor rendah yaitu sebanyak 12,3 g/kapita/hari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Soerjodibroto (2004), pada remaja di Jakarta bahwa sebagian besar (50,6%) remaja SMA mengkonsumsi serat rendah yaitu kurang dari 20 gram per hari. Rata-rata asupan serat pada siswa laki-laki  $11 \pm 7,34$  gram per hari dan pada siswa perempuan  $10,2 \pm 6,62$  gram per hari. Penelitian konsumsi serat pada mahasiswa masih sangat kurang, sehingga berapa rata-rata konsumsi serat sehari belum diketahui secara pasti. Jahari dan Sumarno (2002) melaporkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi serat penduduk Indonesia tahun 2001 adalah 10,5 gram per orang per hari, sedangkan kecukupan serat untuk orang dewasa berkisar antara 20-35 gram per orang per hari atau 10-13 gram serat untuk setiap 1000 kalori

Hasil penelitian Faizah (2007) menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dengan pola konsumsi makanan sumber serat dan hasil penelitian Badrialaily (2004) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara uang saku yang diterima setiap bulan dengan konsumsi serat makanan. Hasil penelitian Badrialaily (2004) menunjukkan bahwa semakin tinggi uang saku setiap bulannya maka semakin tinggi konsumsi serat makanan sehari-hari.

Konsumsi serat makanan dari hasil *recall* survey pendahuluan mahasiswa Gizi S1 UMS pada 20 sampel didapatkan rata-rata konsumsi serat makanan sebagian besar rendah/kurang baik yaitu 95%, hanya 1 sampel yang konsumsi serat makanannya baik 5%.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan pengetahuan tentang serat makanan dan uang bulanan dengan konsumsi serat makanan pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat dikemukakan suatu rumusan masalah sebagai berikut “Apakah ada hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan dan uang bulanan dengan konsumsi serat makanan pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan tentang serat makanan dan uang bulanan dengan konsumsi serat makanan pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## 2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus Penelitian ini adalah :

- a. Mendeskripsikan pengetahuan tentang serat makanan mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Mendiskripsikan besar uang bulanan pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Mendiskripsikan konsumsi serat makanan pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- d. Menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan dengan konsumsi serat makanan pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- e. Menganalisis hubungan antara besar uang bulanan mahasiswa dengan konsumsi serat pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi peneliti

Menambah wawasan, pengalaman dan pengetahuan tentang pengetahuan tentang serat makanan dan uang bulanan dengan konsumsi serat makanan pada mahasiswa Gizi FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sebagai bahan informasi untuk penelitian lebih lanjut.

## 2. Bagi mahasiswa FIK

Dapat memberikan informasi yang berguna untuk perbaikan pola konsumsi serat makanan pada mahasiswa FIK sehingga dapat mencegah munculnya penyakit degeneratif sedini mungkin.